



Cienījamie vecāki!

Kopš 2022. gada 1. augusta, pateicoties Veselības ministrijas un Labklājības ministrijas finansējumam, darbu ir uzsākusi SIA **Bērnu un pusaudžu resursu centra (PRC) reģionālā filiāle Siguldā**, Kr.Valdemāra ielā 3A.

Kāda veida palīdzību Jūsu bērns var saņemt Pusaudžu resursu centrā?

Pusaudžiem vecumā no 10 līdz 17 gadiem ir iespēja saņemt dažāda veida **palīdzību mentālās veselības jomā 3 līdz 6 mēnešu garumā**. Šobrīd centrā palīdzības iespējas nodrošina 7 speciālisti: 4 klīniskās psiholoģes, 1 vizuālās mākslas terapeite, 1 drāmas terapeite un mentore.

Nepieciešamības gadījumā PRC speciālists var piesaistīt citus speciālistus (piemēram, uztura speciālistu, bērnu un pusaudžu psihiatru u.c.).

Kādos gadījumos vecāki var vērsties pie PRC speciālistiem?

Biežāk sastopamās raizes, ko norāda vecāki un pusaudži, ir:

- bērna nomākts garastāvoklis (arī emociju izvirdumi, trauksme, panika, paškaitējums)
- motivācijas (arī mācību motivācijas) trūkums
- atkarību izraisošo vielu lietošana
- saskarsmes grūtības ģimenē/ar citiem pieaugušajiem vai ar vienaudžiem
- krīzes vai dažādas pārmaiņas Jūsu bērna dzīvē

Kā notiek pieteikšanās pie PRC speciālista?

Aicinām pieteikties uz konsultācijām PRC Siguldas filiālē ziņu lietotnē WhatsApp vai zvanot pa tālruni **27899515**, vai rakstot uz sigulda@pusaudzucentrs.lv.

Palīdzība vecākam, ja bērns ir uzņemts PRC programmā:

- atbalsta grupas (izglītojošas un atbalstošas nodarbības par garīgās veselības grūtībām (piemēram, trauksme, depresija) pusaudžu vecumā, pusaudžu vecuma attīstību)
- individuālas konsultācijas pie vecāku konsultanta
- ģimenes terapija
- citu speciālistu konsultācijas (uztura speciālists, psihiatrs, karjeras konsultants u.c.)

Atbalsts tiek sniegts bez maksas un ievērojot konfidencialitāti.

Gaidīsim!

Cieņā,

PRC Siguldas filiāle Kr.Valdemāra ielā 3A

E-pasts: sigulda@pusaudzucentrs.lv

Tālrunis: +371 27899515